

Секция 1

ТЕХНОЛОГИИ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Ю.М. Басева, О.В. Мальцева

Состояние здоровья учащихся в наши дни вызывает обоснованную тревогу. В средствах массовой информации постоянно обсуждается эта тема, причем не только педагогами и врачами. Вопросом здоровья подрастающего поколения занято государство (Концепция развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2005г.), но выделяемые средства недостаточны для его эффективного решения. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, около 90% детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья. При этом доля здоровых детей резко уменьшается к старшим классам, поэтому среди выпускников отличным здоровьем обладают лишь единицы.

Одной из главных причин этого является низкая двигательная активность учащихся. Так при поступлении в школу двигательная активность первоклассника уменьшается почти вдвое, по сравнению с предыдущим годом жизни. Становится очевидным, что физическая нагрузка детей старше 9-10 лет не соответствует нормам.

Сопряженное воздействие двигательной активности на физическую и умственную работоспособность доказано многочисленными исследованиями (Н.А. Бернштейн, Л.С. Выготский, В.М. Закиорский, В.И. Ильинич, Л.П. Матвеев, С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский и др.). Дети, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал по всем общеобразовательным предметам. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводят к появлению избыточной массы тела, заболеваниям, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Согласно данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, недельный объем двигательной активности школьников должен быть от 14 до 21 часа. Два урока физической культуры в школе в неделю удовлетворяют лишь 10-12% необходимого суточного объема

движений. Даже при высокой моторной плотности уроков и своем профессиональном мастерстве, учитель не в состоянии устранить растущий вследствие учебной гипокинезии, двигательный голод у подростков. Третий урок, о необходимости введения которого говорится в приказе Министерства образования и Здравоохранения «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации», также не в состоянии решить этот вопрос. В результате среднесуточный объем двигательной активности у большей части школьников составляет лишь около половины гигиенической нормы.

Такие формы самостоятельных занятий физическими упражнениями как гимнастика до уроков, физкультурные минутки и физкультурные паузы, подвижные игры на переменах и другие не могут в полной мере решить задачу увеличения объема двигательного режима.

Вовлечение большого количества учащихся в школьные спортивные секции также невозможно. Не все подростки имеют возможность посещать секционные занятия, по причине спортивного отбора и высоких цен на эти услуги.

Все сказанное выше подтверждает тот факт, что урочная система физической культуры и внеклассная спортивная работа не в полной мере обеспечивают двигательную активность подрастающего поколения. Поэтому, мы считаем необходимым продумывание и принятие эффективной системы домашних самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для самостоятельных занятий мы рекомендуем детям посильные и безопасные в домашних условиях упражнения. Например, для учащихся младших классов: подтягивание из положения лежа, подтягивание на высокой перекладине, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, приседания, поднимание туловища из положения лежа, поднимание прямых ног из положения лежа и т.д. В средних и старших классах упражнения усложняются и по форме, и по нагрузке. В состав домашних заданий включаются такие физические упражнения, которые школьники могут выполнять самостоятельно.

Сначала учащихся необходимо сориентировать на правильное выполнение трех-четырех упражнений. Потому как, каждое неверное движение ведет только к потере времени и отсутствию конечного результата. Так, мы советуем начинать выполнение сложного для школьника упражнения в упрощенном, более легком режиме. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (особенно у девочек). Выполнение упражнения необходимо начинать с подоконника, потом использовать стол, стул, низкую скамеечку, стопки книг и т.д. И всегда при переходе на более сложный уровень не забывать следить за правильностью выполнения движений.

Как было отмечено выше, начинать лучше с 3-4 упражнений, но уже на втором месяце занятий можно ввести в тренировку 5-6 упражнений. Однако нельзя забывать о том, что слишком большая тренировка может вызвать переутомление. Многократное повторение одного и того же комплекса упражнений негативно влияет на детскую психику. Поэтому в домашнюю тренировку лучше включать упражнения на работу различных групп мышц.

Учащиеся должны помнить, что при самостоятельных занятиях физической культурой нельзя форсировать нагрузки. Необходимо строго соблюдать принцип постепенности и регулирования роста нагрузок в зависимости от реакции организма.

Мы, считаем, необходимым контролировать выполнение домашних заданий. Такой процесс достаточно показателен. Однако контроль домашних заданий не должен превращаться в скучное мероприятие на оценку, а проходить в форме соревнований. Своеобразная коллективная защита достигнутых результатов (соревнования в общий зачет). В них результат зависит от подготовленности каждого участника команды-класса.

Еще одной интересной формой проверки домашнего задания является дневник по физической культуре.

Он даст возможность оценить школьников по всем показателям: знаниям, двигательным умениям и навыкам, двигательной подготовленности, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Очень хорошо, если родители контролируют и помогают выполнять упражнения. Постоянное руководство родителей воодушевляет и вдохновляет ребенка, тем более, если они занимаются физической культурой вместе. Тогда эффект от занятий усиливается.

Совместные тренировочные занятия детей и родителей дома не только формируют у первых устойчивый интерес и влечение к занятиям физической культурой и спортом, но и совершенствуют их физическое развитие и физическую подготовку, способствуют появлению общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, установлению доброжелательных межличностных отношений, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье.

Можно найти массу причин для того, чтобы не заниматься. Сослаться на недостаток времени, неимение инвентаря, места для занятий, на то, что нет рядом тренера или взрослого человека, который может помочь и подсказать. Однако нежелание работать объясняется простыми причинами: отсутствием привычки трудиться и обыкновенной ленью. Приступать к самостоятельным занятиям всегда сложно. И дело совсем не в нагрузке, ее несложно подобрать индивидуально. Далеко не каждый может заставить себя работать ежедневно. Надо помнить, что, если заниматься постоянно, то со временем занятия войдут в

привычку. Появится потребность к занятиям физическими упражнениями, которые позволят стать здоровыми и физически сильными.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ В УЧЕБНОЙ И ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д. В. Батаков

Современное общество нуждается в воспитании самостоятельного, ответственного, думающего человека. Для достижения этой цели необходимо, в частности, обеспечение полноценного психического и физического развития, а так же укрепление и поддержание здоровья подрастающего поколения, повышение уровня общего валеологического образования населения.

Однако анализ социально – экономических проблем в стране показывает, что в последние годы растет число домов ребенка, детских домов и интернатов, в которые постоянно поступают дети, переходящие на попечение государства по воле их родителей. По данным Государственного доклада о положении в РФ 600000 детей остались без попечения родителей (социальное сиротство); 500000 детей ежегодно из-за распада семьи лишаются одного из родителей; 300000 детей (каждый четвертый) рождаются вне брака; 160000 являются беженцами и вынужденными переселенцами; 12000000 живут в семьях с доходом ниже прожиточного уровня жизни; 20000000 живут в бедных семьях; 3500000 детей – нищие, безнадзорные попрошайки; 2000000 прекратили обучение. Честно говоря, такая статистика не радует, ведь значительно большее количество детей не получает должного образования ни на одном из этапов своего развития. Анализ состава детского контингента позволяет увидеть, что среди воспитанников названных учреждений преобладают дети из семей, где родители лишены родительских прав (68%), где одинокие родители не воспитывают своих детей (8%) или отказались от родительских прав при рождении ребенка (7%); дети родителей, не дееспособных по болезни, и родителей, находящихся в заключении, составляют соответственно 7% и 4%, сироты и подкидыши - 5% и 1%. Именно поэтому последние 10-15 лет российские психологи озабочены проблемой усовершенствования воспитания детей, пребывающих в детских домах, и, в частности, их физическим развитием.